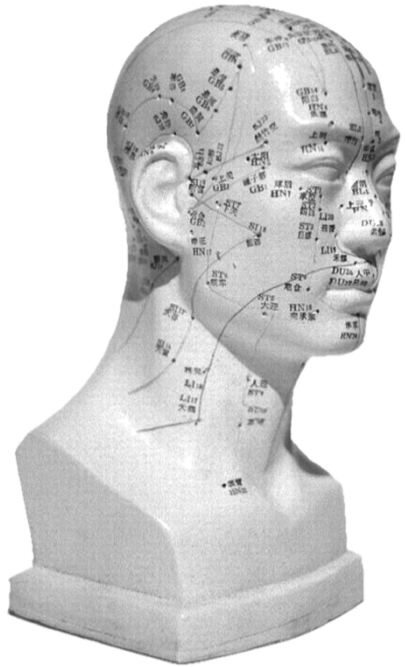
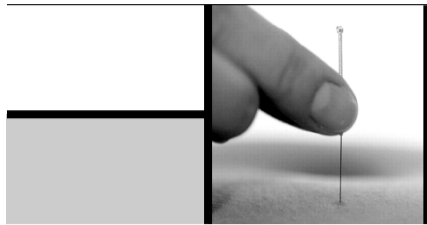


ALTRES TERÀPIES



Acupuntura i creixement personal

Des d'*Userda*, com a terapeutes que treballem en el camp de la salut, hem considerat interessant aprofitar l'oportunitat d'escoltar altres terapeutes en xerrades i conferències que es donen sobre d'altres teràpies alternatives. Obrim així un espai on nosaltres, com a terapeutes, expliquem el que hem escoltat i après de l'exposició que fa un altre company terapeuta en la seva disciplina.

INFORMACIÓ ELABORADA PER:
CRISTINA DOMINGO → METGESSA
ANNA CALAF → ACUPUNTORA
LAIA SERRA → PERIODISTA
VANESA POLO → FISIOTERAPEUTA

El passat 26 d'octubre, Cristina Domingo –metgessa acupuntora– i Rosalina Sicart –pedagoga i terapeuta de Creixement Personal– van fer una xerrada a la llibreria Excellence, a Barcelona. Ambdues exerceixen a l'Integral Centre Mèdic i de Salut i en els últims 10 anys han desenvolupat una manera de treballar que és la que van voler exposar.

Ens va resultar interessant apropar-nos-hi per conèixer la feina que desenvolupen, i de quina manera podien convergir i col·laborar en el procés de guariment, de sanació de les persones, amb dues teràpies de les que fins ara n'havíem sentit a parlar separatament: l'Acupuntura, que treballa regulant l'energia de les persones a través de la inserció d'agulles al cos, i la teràpia de Creixement Personal, que treballa la presa de consciència a través de la paraula. L'exposició va resultar ser una síntesi detallada i clara, amb exemples de casos reals sobre les coincidències i discrepàncies i la convergència del treball d'aquestes dues professionals en la pràctica clínica.

Vam descobrir que ambdues teràpies tenen dues premisses comunes:

1. El motiu que porta el pacient a sol·licitar tractament és un malestar.
2. L'objectiu del tractament és analitzar què passa amb aquest malestar i quines respostes es poden construir perquè no torni a repetir-se.

Ens van parlar dels instruments d'intervenció, que com ja intuïem, són, tanmateix, diferents:

1. En Creixement Personal el tractament es du a terme a través de la paraula, treballant la presa de consciència i elaborant respostes i transformacions subjectives conscients i inconscients.
2. En Acupuntura s'utilitzen tècniques que actuen directament sobre el cos, com són les agulles, el massatge, la dieta, etc.

Cada una d'aquestes teràpies, llavors,

té uns límits que són diferents, però que s'entrecruen i es complementen entre si:

1. En Creixement Personal, quan l'organisme del pacient està molt afectat o lesionat, requereix una teràpia que treballi aquesta afectació física directament.

2. En Acupuntura, quan l'elaboració subjectiva que el pacient requereix fer és més complexa, necessita ser derivat a un terapeuta psicòleg.

La metodologia d'ambdues disciplines, però, és comuna en alguns aspectes:

1. Individualització: en les dues teràpies el tractament és diferent en cada persona, ja que la mateixa lesió s'hi manifesta de forma diferent. Per exemple, en el cas d'un refredat, una persona pot tenir febre i una altra no.

2. Tractament del símptoma: tant per a l'Acupuntura com per a la teràpia de Creixement Personal, el símptoma és un senyal que permet obrir preguntes.

Les ponents ens van posar com a exemple el cas d'una dona que acudeix a acupuntura perquè té unes lesions a la pell. Després del tractament millora de l'excés de foc que presentava en el seu sistema. Davant d'aquesta evidència la pacient es planteja d'on surt aquest foc, per què passa això al seu cos, i és aquesta pregunta la que permet fer una derivació a Creixement Personal, on es treballarà per buscar la causa d'aquest foc al cos i prendre consciència del que està passant. En el cas d'aquesta dona, la resposta era que la seva pell mostrava el que ella no podia expressar amb paraules. Es cuidava de la seva mare i ho vivia amb molta angoixa i tensió, però fins aquell moment no havia pogut reconèixer conscientment que no podia més. Partint de la incomoditat del símptoma al seu cos, la dona va buscar ajuda i va iniciar així un procés en el qual no solament aconseguia millorar el seu problema a la pell (mitjançant el treball de l'Acupuntura), sinó que podia comprendre per què li havia aparegut i podia crear respostes davant d'aquesta situació (a través del treball de Creixement Personal).

3. El tractament, en ambdues disciplines, obre un procés amb dos vessants:

a/ Sostenir i acompanyar el pacient en el malestar. Un malestar és una cosa que no

és agradable, però que, des del punt de vista del Creixement Personal, té una funció: la de posar en marxa un procés de canvi i desenvolupar una altra manera de ser, de pensar, de fer. La persistència del malestar, com en el cas de l'exemple anterior de la senyora, permet que ella arribi a descobrir que estava desbordada i havia de parlar-ne amb la mare i la família. L'Acupuntura, tanmateix, alleugerix aquest malestar i acompanya el pacient en el tractament perquè aprofiti els moments de benestar per trobar la forma particular de canvi.

b/ Acompanyar en l'esdevenir del procés. La regularitat és un ideal, i un procés és sempre irregular. En Creixement Personal es treballa amb les irregularitats dels processos de la persona, les repeticions, retrocessos i les transformacions que es van donant a través de les vivències en la vida d'una persona. En l'Acupuntura es fa aquest mateix seguiment, veient que el procés té avenços i retrocessos, i es posa en evidència que el procés de la curació és el mateix que el de la vida.

4. En ambdues teràpies hi ha una responsabilitat compartida entre el terapeuta i el pacient en el procés de curació.

a/ És responsabilitat del terapeuta oferir respostes tècniques i dirigir la cura tenint en compte els efectes de la teràpia que aplica.

b/ El pacient és responsable del seu procés. Pot dur a terme accions perjudicials per a ell, com per exemple aixecar pesos quan això li provoca mal d'esquena. El pacient és responsable dels seus actes i els efectes que l'hi produeixen.

5. En qualsevol procés de sanació hi ha un aprenentatge que és fruit d'aspectes com:

a/ La presa de consciència.

Sovint, quan una persona sofreix d'algun mal, com pot ser un dolor d'esquena, n'és conscient i probablement es queixi del dolor, que n'és l'efecte, però no el relaciona amb la causa. Ambdues terapeutes consideren molt important ajudar el pacient perquè prengui consciència i relacioni l'efecte (el seu dolor d'esquena, per exemple) amb la causa.

b/ L'acceptació de les pèrdues.

Cristina Domingo i Rosalina Sicart ens van parlar que en un procés de sanació la persona necessita aprendre que les pèrdues formen part del procés. Ens van posar l'exemple d'una dona que segueix un tractament per a l'obesitat. A través de l'experiència aprèn a saber què li convé i què no, però és molt reticent a deixar el cafè. Ja que li costa tant deixar el cafè, s'obre la pregunta de quina funció té per a ella aquest cafè. Es descobreix llavors que aquest cafè al matí li dóna la força que necessita per començar un dia que realment no té ganes de començar. Darrere d'això hi pot haver una feina que no li agrada, problemes que no sap com resoldre, etc. Així, un canvi com perdre pes pot ser que no sigui només perdre uns quilos, sinó que requereixi perdre una manera de ser per construir-ne una altra. En un procés de sanació hi ha pèrdues necessàries que resulten doloroses, amb les quals la persona experimenta transformacions subjectives, canvis que són imprescindibles perquè ella faci una sanació més real.

c/ L'esforç i la constància en la recerca del camí de la cura.

Tot procés de sanació és un camí d'aprenentatge, una oportunitat de descobrir coses de nosaltres mateixos i de la nostra vida i dur a terme els canvis i transformacions necessaris per viure una vida més sana i plena.

